

Resumen N°17 | Nutrición y Salud

## Calidad de la dieta y su relación con estados de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios

Martinelli, M.; Cova, V.; Digiorgio, L.;  
Gimenez, L.; Díaz Zechin, M.; Balbi, M.;  
Manni, D.

Facultad de Ciencias Médicas - Universidad  
Nacional del Litoral

Contacto: mmartine@fcm.unl.edu.ar

Palabras claves: calidad de la dieta, estrés, ansiedad, depresión

Keywords: quality of diet, stress, anxiety, depression

### Objetivo

Evaluar la asociación entre calidad de la alimentación y nivel de estrés, ansiedad y depresión en universitarios.

### Metodología

Estudio analítico de corte transversal en 256 ingresantes a Medicina (2017). Se determinó índice calidad de la dieta (ICD) y grado de estrés, ansiedad y depresión, utilizando encuestas autoadministradas. Para el ICD se utilizó encuesta de frecuencia de consumo de los 5 grupos de alimentos recomendados por las GAPA y 5 grupos de alimentos no recomendables (panificados; mayonesa, crema y manteca; dulces; frituras; embutidos y fiambres). A cada variable se asigna puntuación 10 cuando cumple con las porciones diarias recomendadas por GAPA, puntaje 0 cuando no se consume y puntajes intermedios para las distintas frecuencias de consumo. La suma de los puntajes de cada variable (ICD) se clasificó en pobre:  $\leq 50$ , mejorable: 51-80, saludable:  $>80$ . El grado de ansiedad de los estudiantes se ensayó utilizando la versión 21 of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), que consta de 7 preguntas relacionadas con el estrés, 7 con la ansiedad y 7 con la depresión. Resultados se expresaron en porcentajes. Las relaciones de cada variable con el sexo se analizaron con prueba Ji cuadrado. Mediante regresión logística se determinó la asociación entre la variable dependiente (calidad de la dieta) y estrés, ansiedad y depresión. Se informan los Odds ratios (OR) con IC del 95%. Valor  $p < 0,05$  se consideró estadísticamente significativo.

### Resultados

En relación a la calidad de la dieta sólo 6,9% presentaron una dieta saludable; el 71,8% una dieta mejorable y 21,2% una dieta poco saludable. La calidad de la alimentación no presentó dependencia según sexo (valor  $p=0,123$ ). El 55,4% presentó algún nivel de estrés, el

50% algún nivel de ansiedad y el 31,2% sufre algún nivel de depresión, observándose dependencia según el sexo (para estrés valor  $p=0,0002$ ; para ansiedad valor  $p=0,001$  y para depresión valor  $p=0,004$ ). Mediante regresión logística no se encontró asociación de la calidad de la dieta con los estados de ánimo (estrés: OR=0,5, valor  $p=0,49$ ; Ansiedad: OR 4,34, valor  $p=0,22$ ; Depresión: OR=2,59, valor  $p=0,36$ ).

### Conclusión

Muy pocos estudiantes universitarios presentan una dieta saludable. Más de la mitad de los alumnos presentan algún nivel de estrés y ansiedad y un tercio sufre algún nivel de depresión, con marcada dependencia según el sexo. No se detectó asociación entre la calidad de la dieta y los niveles de estrés, ansiedad y depresión.